

# みんなで生き抜く

ラクっちゃ 秋のスペシャルイベント

## 防災の知恵と技

### ① 講演「震災が起きたら、どうなるの？ 高齢者が生き抜くための知恵と技」

10:00～12:00 <研修室> 定員:100名(当日先着順)  
講師: 仙台市太白区保健福祉センター 保健師 佐野 ゆり氏  
港区役所 防災危機管理室 防災課長 亀田 賢治氏

東日本大震災を経験した仙台市の保健師をお招きし、震災から身を守る方法についてうかがいます。また港区防災課長より、港区の災害想定等についてご説明いただきます。

### ② みんなでやってみよう！ 仙台発備えゲーム

要予約

13:30～16:00 <研修室> 定員:60名  
講師: NPO法人 FORYOUにこにこの家 小岩 孝子氏  
地域ごとに分かれ、災害に備える品物や事柄を考えます。  
理想的な備えのある「わが街」を作りましょう！

9月22日(火)  
10:00～17:00

場所

港区立介護予防総合センター ラクっちゃ

\*介護予防総合センターラクっちゃとは…  
健康でいつまでも自分らしくいきいきと暮らせることを目指して開設した23区内で初の介護予防を専門に行う施設です。

申込

要予約 このマークの催し物は予約が必要です

9月1日から申込受付開始

※申込方法:電話(裏面参照)または受付にて



### ③ 防災グッズ 展示・体験

10:00～17:00 <ラウンジ>

企業による展示と体験デモンストレーション。優れた防災グッズなどを実際に手に取り、体験できます。  
※展示は9/30まで開館時間中いつでもご覧頂けます。

# ラクっちゃ 秋のスペシャルイベント

## 9月23日(水) 10:00~17:00



### ③防災グッズ 展示・体験

10:00~17:00 <ラウンジ> ※詳細は22日(火)部分参照

### ④防災クッキング&試食体験

クッキングのみ  
要予約

●防災クッキング<栄養・口腔機能改善室>定員:20名  
(1)10:00~11:30 (3)14:00~15:30

発災から3日間を生き抜くための備蓄食品の試食や、缶詰などを使った簡単調理で栄養を補う工夫などを調理体験を通してご紹介します!

●試食体験<栄養・口腔機能改善室>  
(2)11:30~14:00 (4)15:30~17:00

※提供数がなくなり次第終了となりますのでご了承ください。

### ⑤身近なもので作ってみよう!

要予約

(1)14:00~15:00 (2)15:00~16:00

<自主活動室> 定員:20名

身近なものを活用した、災害時に役立つモノづくりを行います。また、実際に作った防災グッズの展示もあります!

### ⑥ミニ講座:災害時のガスや電気の対策

10:00~12:00 <研修室> 定員:100名(当日先着順)

- (1)芝消防署:防火防災対策について
- (2)東京ガス・東京電力:防災に関する情報提供

\*ラクっちゃとは...

楽しくチャレンジし、将来にわたり健康な生活が送れる準備をする場所になってほしいとの願いをこめた愛称です。



<交通案内>

- ・田町駅東口 徒歩5分
- ・三田駅A6出口 徒歩6分
- ・ちいばす (芝浦港南ルート) 「芝浦一丁目」 徒歩4分
- ・都営バス 「田町駅東口」 徒歩7分

〒105-0023

港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦2階

お問い合わせ・申込:介護予防総合センター ラクっちゃ (電話)03-3456-4157